

# PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS DE LA PLATEFORME SANTE DOUAISSIS

## JUIN 2019

### ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



| Lundi   | Mardi   | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi  |
|---|---|--|---|---|
| 3<br>11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire en duo » avec Cassandra                                    | 4<br>10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio Renforcement » avec Cassandra   | 5<br>10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra<br><br>14h00-15h00 Sophrologie « Initiation méditation » avec Katia | 6<br>10h00-12h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy                                    | 7<br><br>14h00-15h00 Marche « Parcours urbain le long de la Scarpe » avec Cassandra         |
| 10<br><br>16h00-17h00 QI-GONG avec Katia  | 11<br>10h00-11h00 YOGA avec Cassandra<br><br>14h00-16h00 Atelier « Auto-massage et relaxation » avec Peggy                            | 12   | 13<br>10h00-12h00 Atelier « Maquillage de jour » avec Peggy                                 | 14<br>10h00-11h00 Sophrologie « Gestion des émotions » avec Katia                           |
| 17<br>10h00-12h00 Groupe de Parole « Mes proches » avec Mélanie<br><br>16h30-17h30 Sophrologie « Gestion du stress » avec Katia | 18<br><br>14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Jeux de balles et d'adresse » avec Cassandra  | 19<br>11h00-12h00 QI-GONG avec Katia<br><br>14h00-17h00 Atelier Pâtisserie « Gourmandes et légères » avec Savinie                                  | 20<br>10h00-12h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy                                    | 21<br>10h00-11h00 Marche « Parcours santé Tour des dames » (RDV ERC 10h00) avec Cassandra   |
| 24<br><br>14h00-15h00 Sophrologie « Visualisation positive » avec Katia   | 25<br>10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Danse Latine » avec Cassandra<br><br>14h00-16h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy | 26<br>9h30-12h30 Atelier Cuisine « Découverte de la cuisine Asiatique » avec Savinie   | 27<br><br>14h00-16h00 Atelier « Conseil en image (morphologie, accessoires...) » avec Peggy | 28<br><br>14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Stretching et étirements » avec Cassandra |

#### INSCRIPTIONS GRATUITES

Alison SAVARY

erc@santedouaisis.fr/ secretariat@santedouaisis.fr  
299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage  
59500 DOUAI 03.27.97.97

#### \* Ateliers du Matin

\* Ateliers de l'Après-midi